

糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病とフットケアをよく知ろう

まんがでみてセルフチェックができる

# 糖尿病とフットケア

## をよく知ろう

【監修】 渥美 義仁 (永寿総合病院・糖尿病臨床研究センター長)



セルフチェック  
項目つき

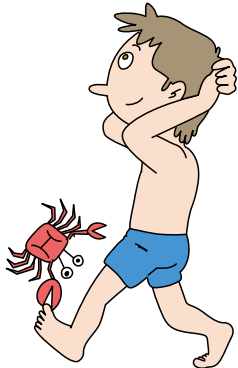
## 糖尿病と足の意外な関係。





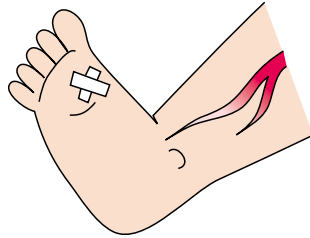
### ● 血糖値の高い状態が続くと… ●

神経障害が進んで足の感覚が鈍くなります。



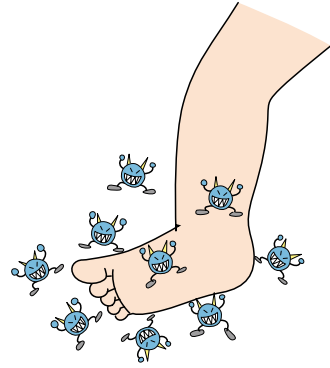
痛みを感じにくいので、けがややけどをしても気づかずに放置しがちです。

動脈硬化が起きて足の端まで血液が流れにくくなります。



足の細胞に必要な栄養や酸素が十分に行き届かず、けがが治りにくくなります。

細菌や水虫などの感染に対する抵抗力が低下します。

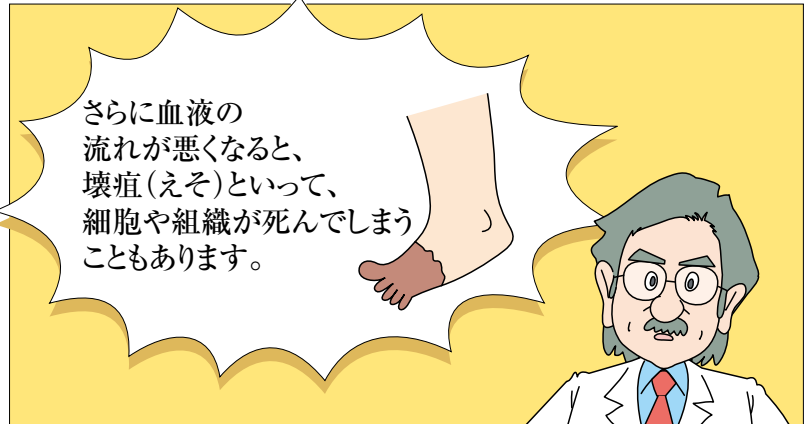
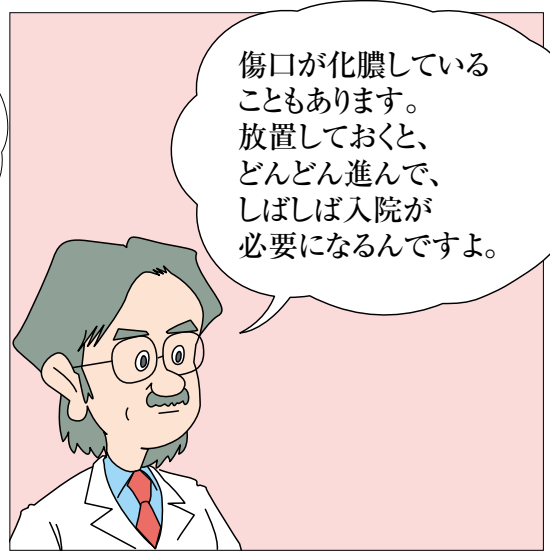


感染症が進みやすく、化膿しやすくなります。

日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療の手びき 2020(改訂第58版), p33, 南江堂, 2020をもとにテルモ作成

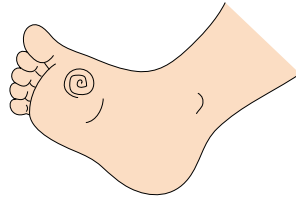


## 足の手入れを怠ると、どんな病気になりますか？



## 注意したい代表的な足の病気

### タコ、ウオノメ



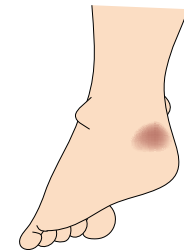
靴が合っていないかったり、歩き方にくせがあるとできやすくなります。糖尿病の人は痛みを感じにくいいため、処置が遅れがちです。

### 水虫



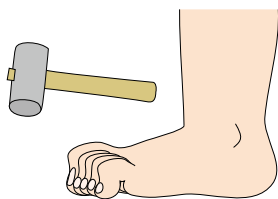
糖尿病の人は水虫が進行しやすいのですが、水虫くらいと軽視したり、ひどくなっても神経障害で痛みを感じにくいいため、処置が遅れることが問題です。爪に水虫が及ぶと爪が厚くなり変型します。また周囲の皮膚を傷めることがあります。

### 潰瘍



タコ、ウオノメがひどくなると穴があき、潰瘍となります。さらに進むと壊疽となって、表面が黒ずんだり、うみが溜まるようになります。

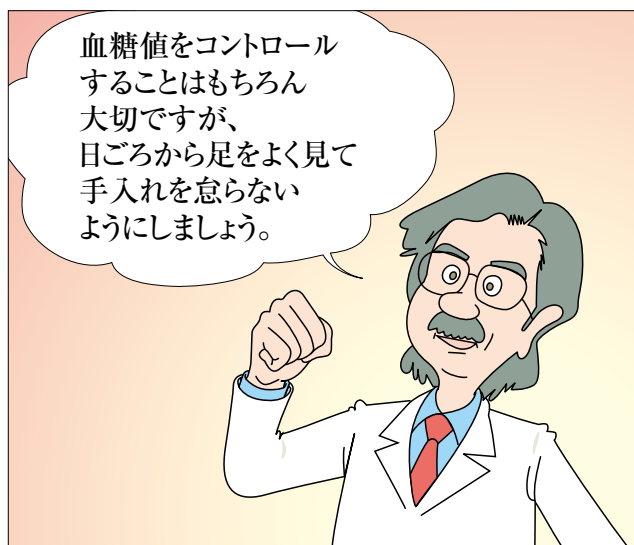
### 足や足のゆびの変型



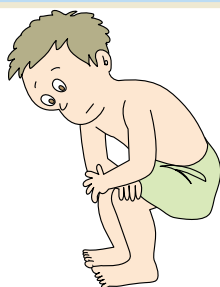
神経障害があると足のゆびが屈曲し、ハンマーのような形にゆびが変型することがあります。

稲垣暢也 監修:モチベーションUP 糖尿病教室, 南山堂, P41-49, 2013をもとにテルモ作成  
(写真:監修の渥美義仁先生ご提供)

## 予防のポイント。



## フットケアのポイント

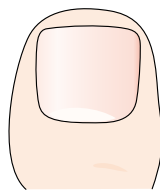
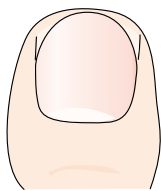


### ①毎日、足を観察しましょう。

入浴時や爪を切るときには、傷ややけど、タコ、水虫、皮膚が変色していないか、足の変形はないかなどを必ずチェックします。

### ②足を清潔に保ちましょう。

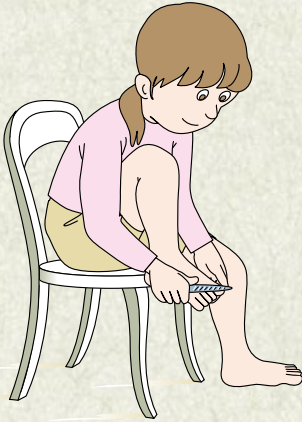
足の裏やゆびの間もていねいに洗いましょう。洗ったあとは水分をよくふき取ります。皮膚が乾燥しやすい人は、クリームを塗りましょう。



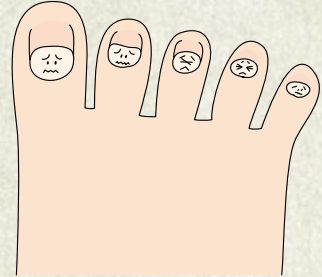
### ③爪は正しく切りましょう。

伸びた爪はけがのもとですが、深爪も危険。爪を切るときには皮膚を傷つけないようにして、爪の先がまっすぐになるように切りましょう。

## 上手な爪の切り方



明るい場所で切りましょう。



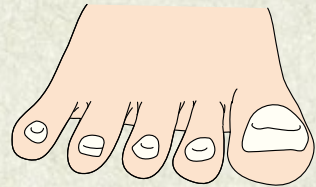
深爪に気をつけましょう。



巻き爪が皮膚に食い込むようなら、専門家に診てもらいましょう。



硬くて切りにくい場合は、医師に処置をしてもらいましょう。



爪が白く濁って厚くなったら水虫が入っているかもしれません。主治医あるいは皮膚科の医師に相談しましょう。

平野勉 監修, 柏崎純子 編集: 糖尿病看護 ビジュアルナーシング 改訂第2版, p236, 学研メディカル秀潤社, 2021をもとにテルモ作成

### セルフチェック

自分の足を  
チェックしましょう。  
あてはまるところに  
○印をつけてください。

皮膚は乾燥していませんか。

足の形や皮膚の色に変化はありませんか。

爪の形や爪の色に変化はありませんか。

水虫はありませんか。

タコ・ウオノメはありませんか。

赤くなったり黒くなった部分はありませんか。

うみが出ることはありませんか。

一つでも○があれば、早めに医師に相談しましょう。

## 足を守るための日常生活の注意点。

### 日常生活の注意点

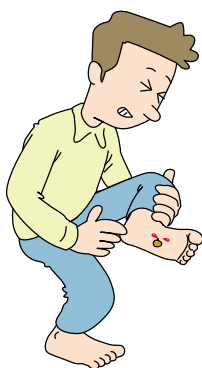
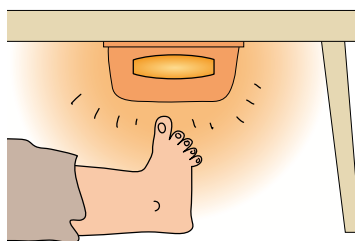


#### ① 自分の足に合った靴をはきましょう。

合わない靴を無理してはかかないようにします。  
また、靴の中に異物があるかどうかを確認する習慣を身に付けましょう。

#### ② やけどに注意しましょう。

糖尿病の方は足が冷えやすくなりがちです。一方、熱さに鈍感になるので「低温やけど」を起こしやすくなっています。こたつや湯たんぽは避け、入浴時は湯の温度にも気を配りましょう。



#### ③ けがに注意しましょう。

小さな傷でも化膿しやすいので、けがをしたらすぐに消毒して、早めに医師に見せましょう。

#### ④ 靴下をはきましょう。

けがを避けるため、なるべく素足を避け、靴下をはきましょう。靴下は通気性のよい素材で、足を締めつけないものを選び、毎日をかえましょう。





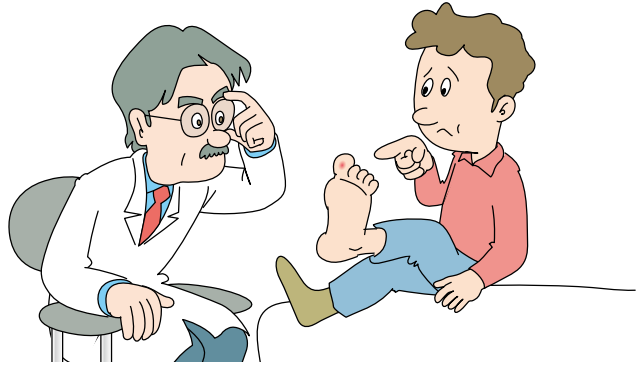


### 5 禁煙を心がけましょう。

たばこにふくまれるニコチンは、血管を収縮させたり傷めたりし、血液の流れを悪くします。

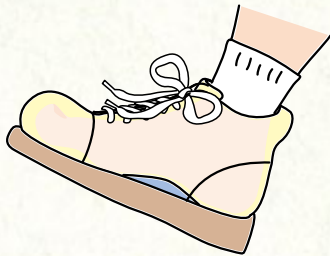
### 6 定期的な診察を受けましょう。

糖尿病の検診時に、足に病変がないか診察を受けましょう。気になることがあれば、医師や看護師に相談します。

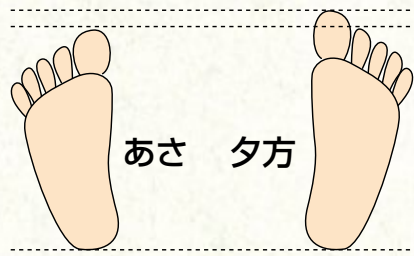


日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療の手びき 2020(改訂第58版), p30, 南江堂, 2020  
平野勉 監修, 柏崎純子 編集：糖尿病看護 ビジュアルナースング 改訂第2版, p219, P233-242, 学研メディカル秀潤社, 2021をもとにテルモ作成

## 足に合った靴が大事です



足の甲や足底にフィットし、つま先に余裕のあるものを選びます。

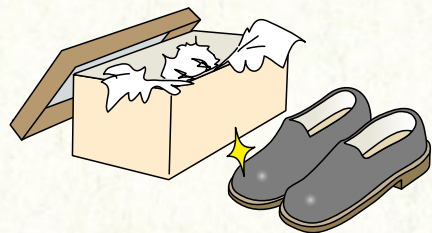


靴は、足のサイズが大きくなる夕方に選ぶようにします。

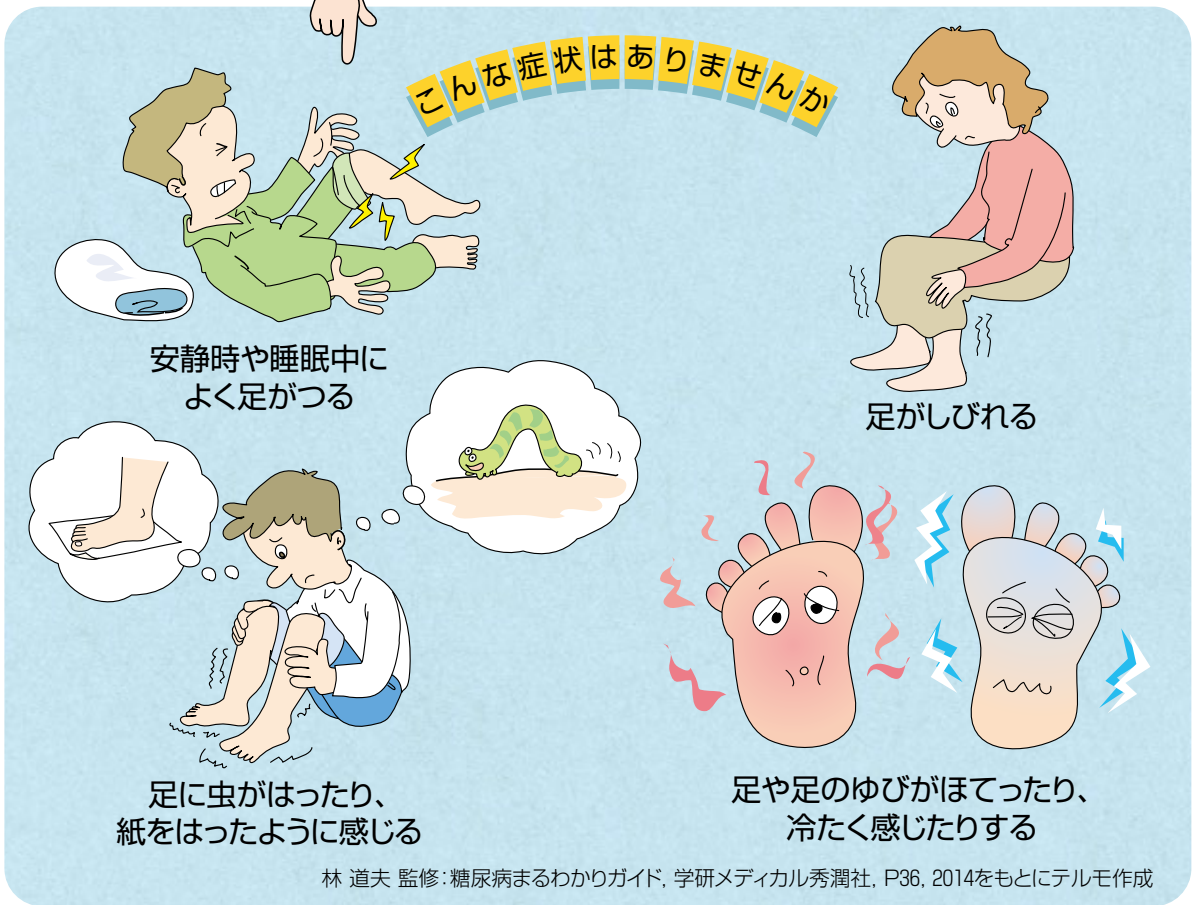
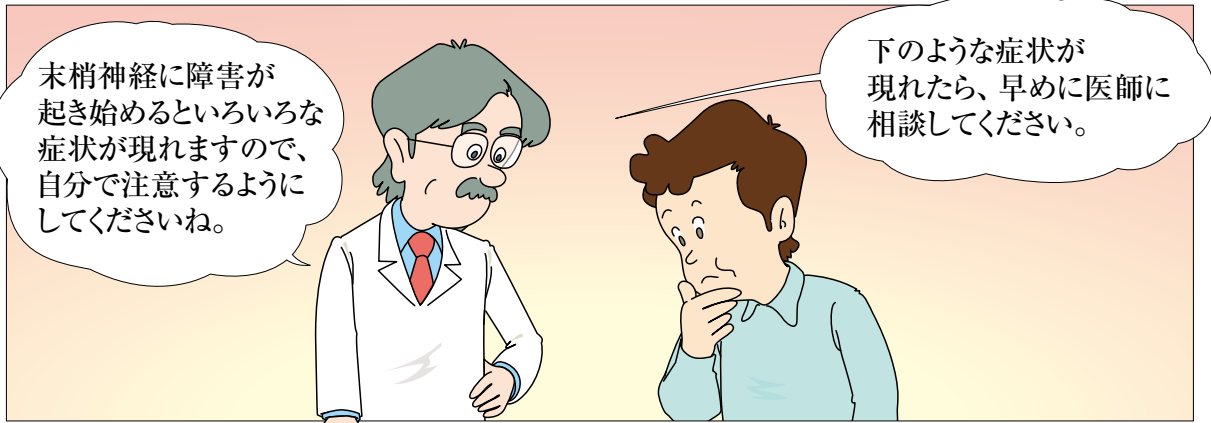
歩いたときに痛みがあれば、サイズが合っていないかもしれません。



新しい靴は徐々に慣らしながらはきます。



## 自覚症状をチェックしましょう。



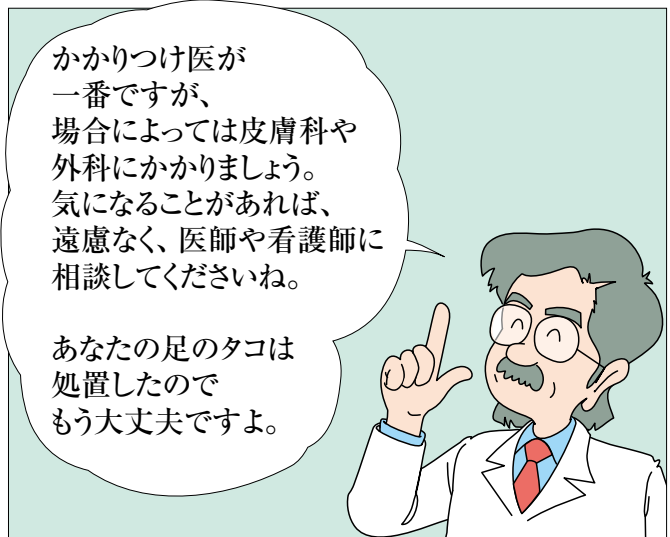
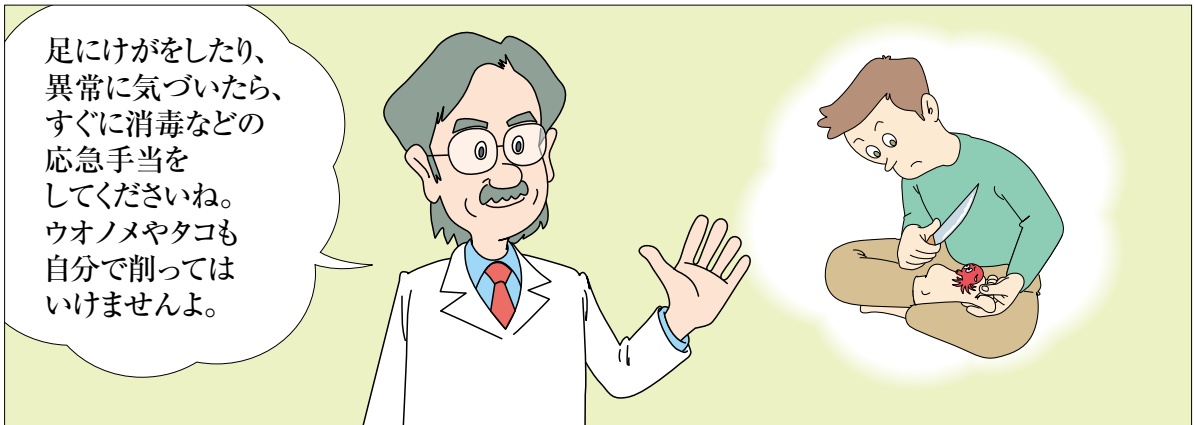
### セルフチェック

思い当たる症状に○をつけましょう。

足首より下がジンジン・ビリビリする	ふとももがジンジンする	
砂利をふんでいる感じがする	足がジンジンして、歩きにくい	
ふくらはぎが硬く、つりやすい	足が冷えやすい	

一つでも○があれば、早めに医師に相談しましょう。

## 何科を受診すればよいですか？





テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1 [www.terumo.co.jp](http://www.terumo.co.jp)

©テルモ株式会社 2021年9月 21T335

日本糖尿病協会検証済み